¡Salud! Con Leche

y el Amiguito Cepillito

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD
Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo
Humano *Eunice Kennedy Shriver*

¡Salud! Con Leche

Nota a los padres de familia:

Este libro para colorear fue diseñado para ayudar a enseñar a los niños de 4 a 8 años de edad sobre la importancia del calcio para tener dientes sanos y un cuerpo saludable. La leche y otros productos lácteos les dan a los niños el calcio que necesitan para su crecimiento y desarrollo. Los niños entre 4 y 8 años de edad necesitan 800 miligramos de calcio todos los días. Al final de este libro para colorear, encontrarán una lista de alimentos ricos en calcio, que pueden ser una parte óptima de una dieta saludable.

Además de obtener calcio, es importante que los niños se cepillen los dientes con una pasta de dientes con flúor por lo menos 2 veces al día para ayudar a proteger sus dientes de las caries.

Par más información o materiales sobre la importancia de la leche y del calcio, por favor comuníquense con:

Centro de Recursos de Información del NICHD
Teléfono: 1-800-370-2943 (TTY: 1-888-320-6942)
Fax: 1-866-760-5947
Correo: P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847
Email: NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov
Internet: http://www.nichd.nih.gov/milk

* Los niños entre 1 y 2 años deben tomar leche entera. Cuando tienen entre 2 y 5 años, los padres deben comenzar a gradualmente cambiarles a leche baja en grasa (semi descremada) o sin grasa (descremada).

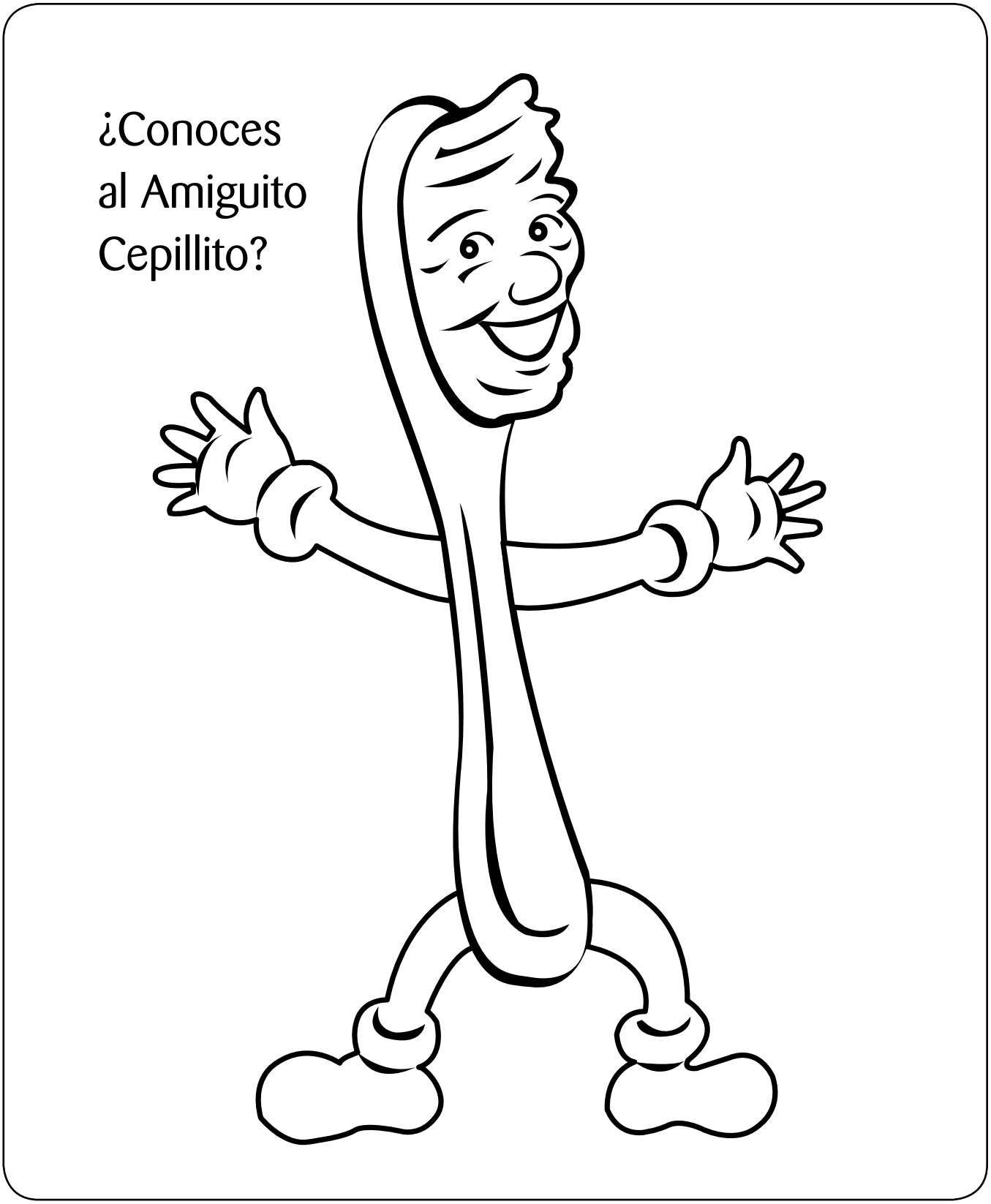
Eunice Kennedy Shriver NICHD
National Institute of Child Health & Human Development

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

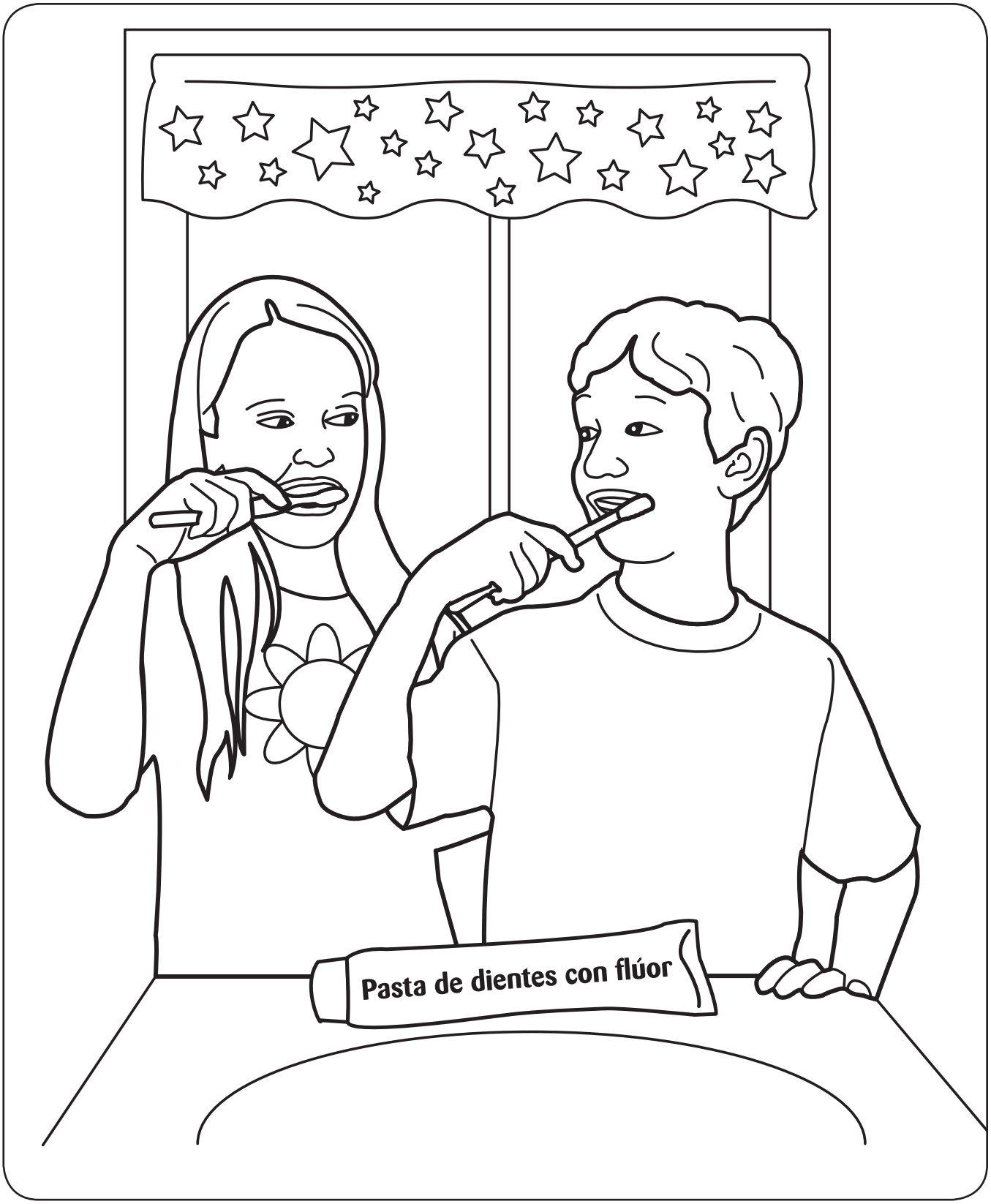
¡Salud! Con Leche

UN LIBRO PARA COLOREAR

Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*
Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

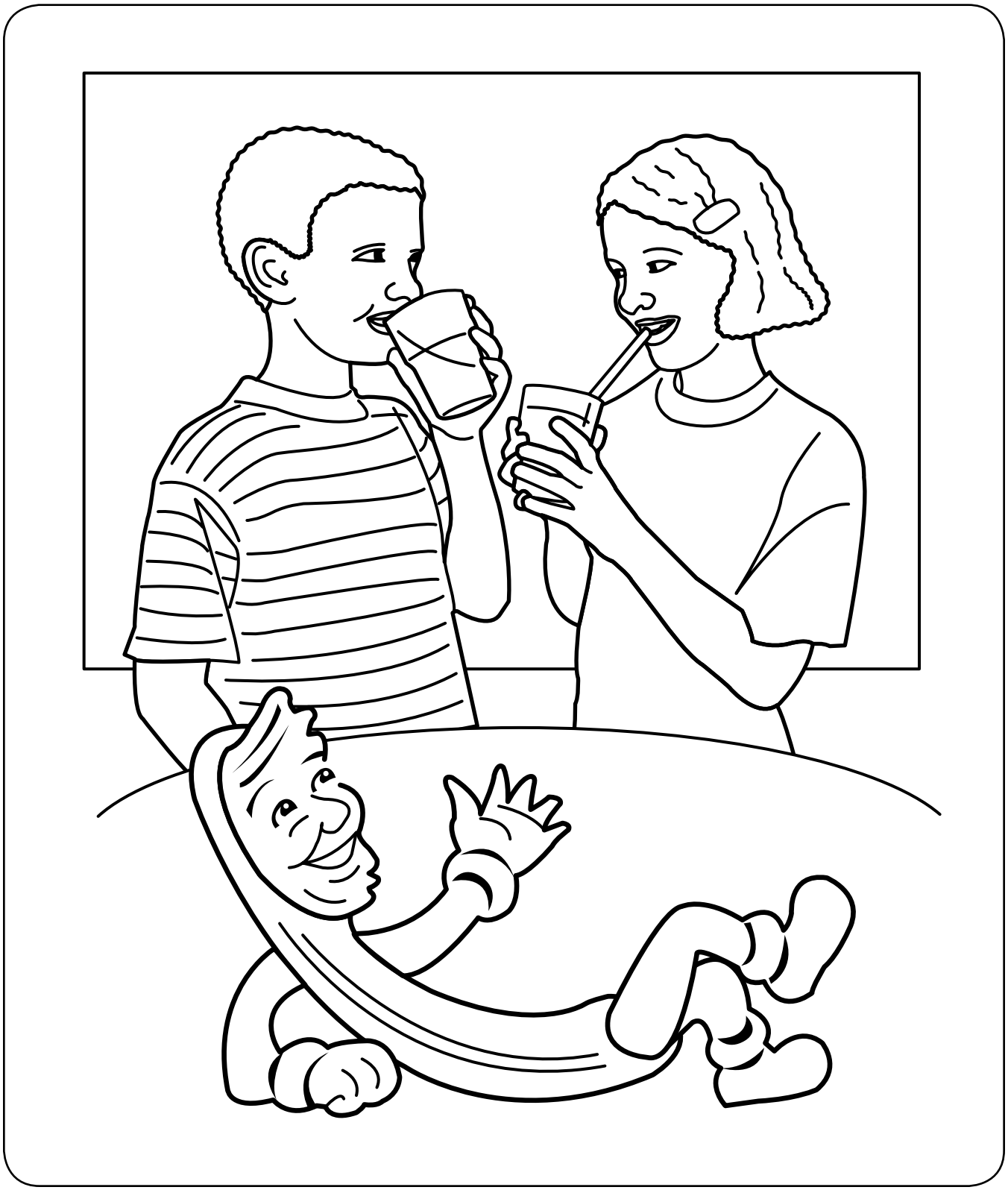


Su trabajo es asegurar que los niños
cuiden bien a sus dientes.

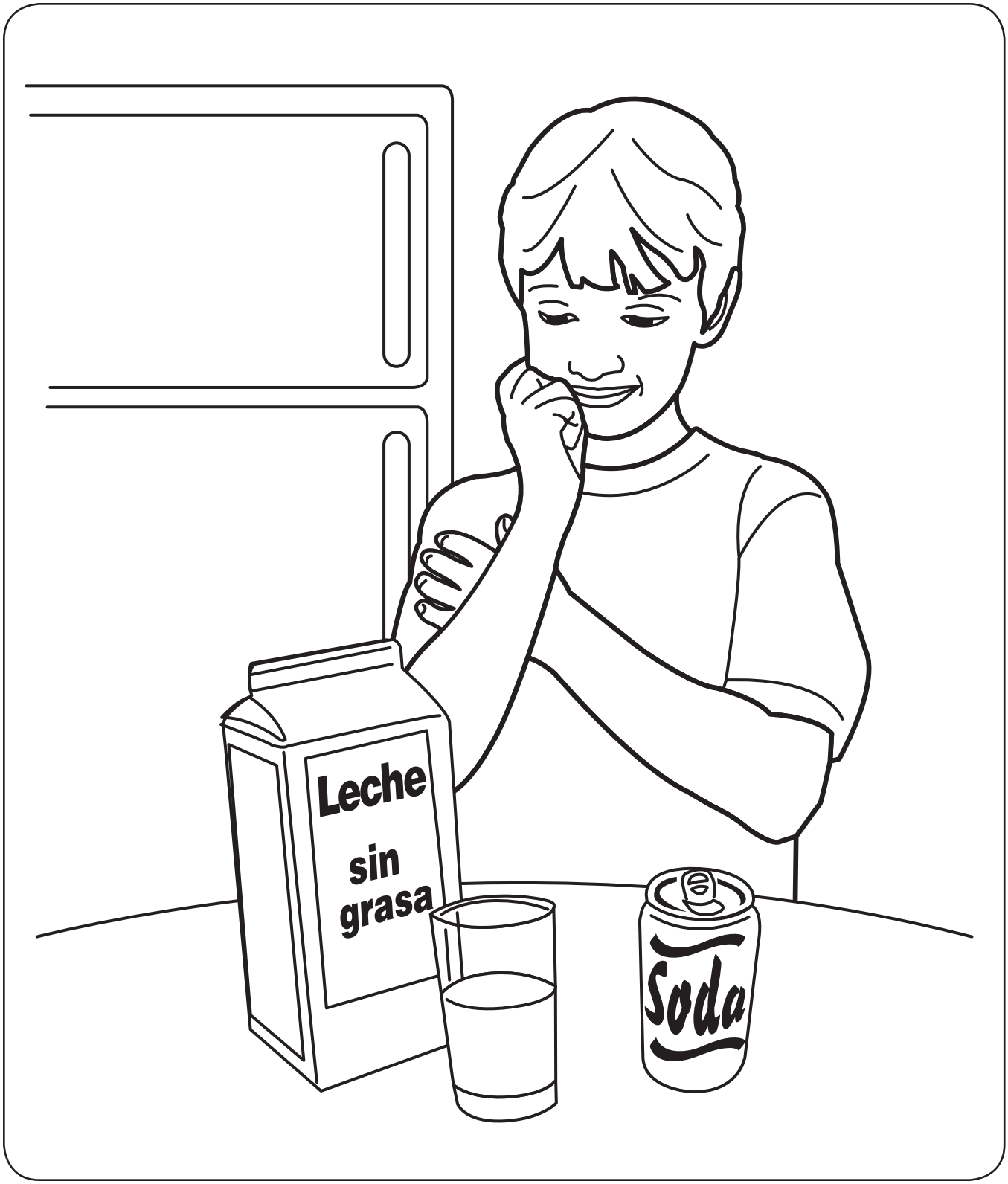


Al Amiguito Cepillito le encanta que los niños se cepillen los dientes después de cada comida.

El Amiguito Cepillito es feliz cuando los niños beben leche. La leche ayuda a mantener los dientes y los huesos fuertes.

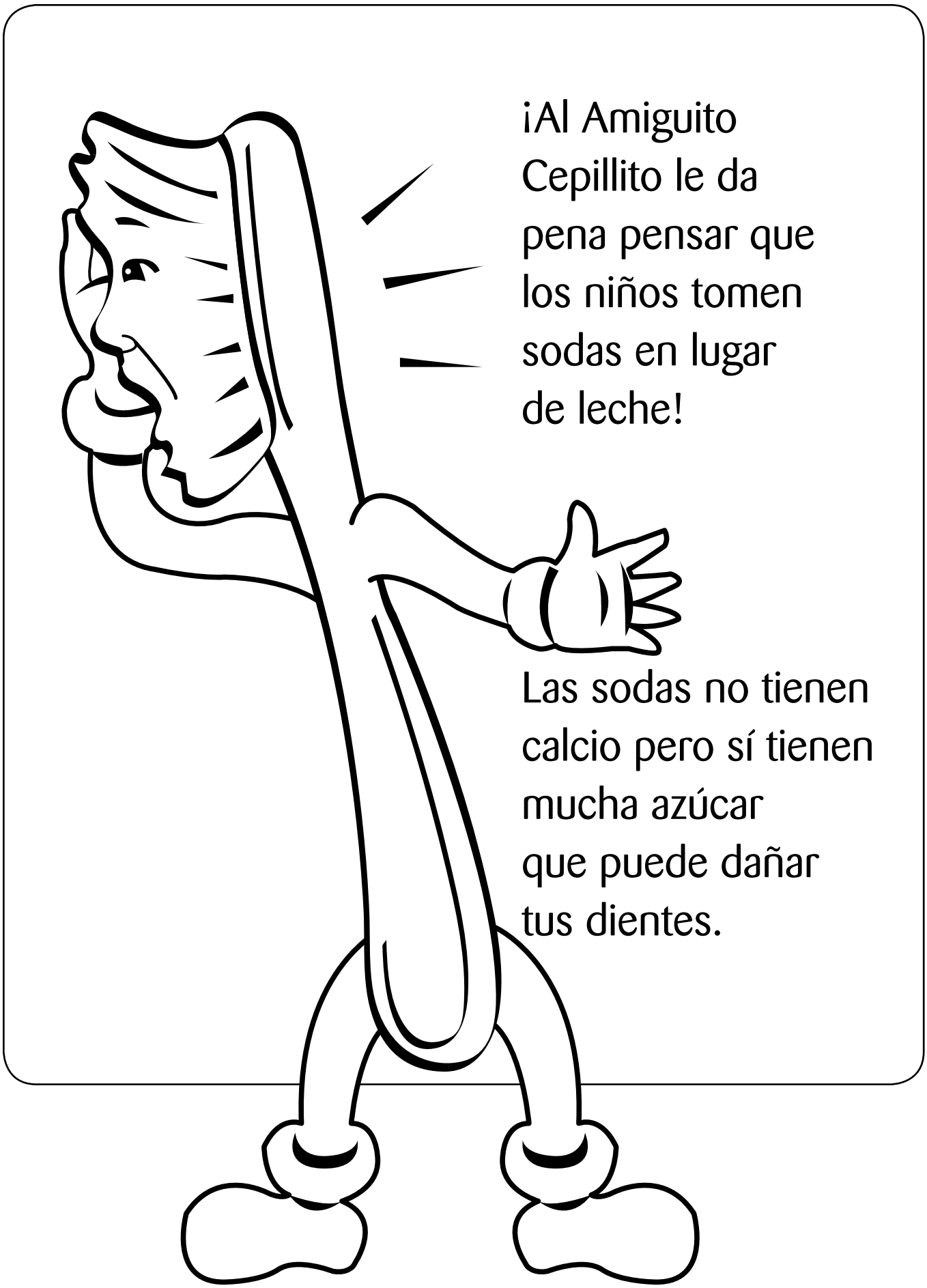


¡La leche es importante!
Es importante porque tiene calcio,
un nutriente que ayuda al cuerpo a
formar dientes y huesos fuertes.



¿Dices que prefieres una soda que
un vaso de leche con tu comida?

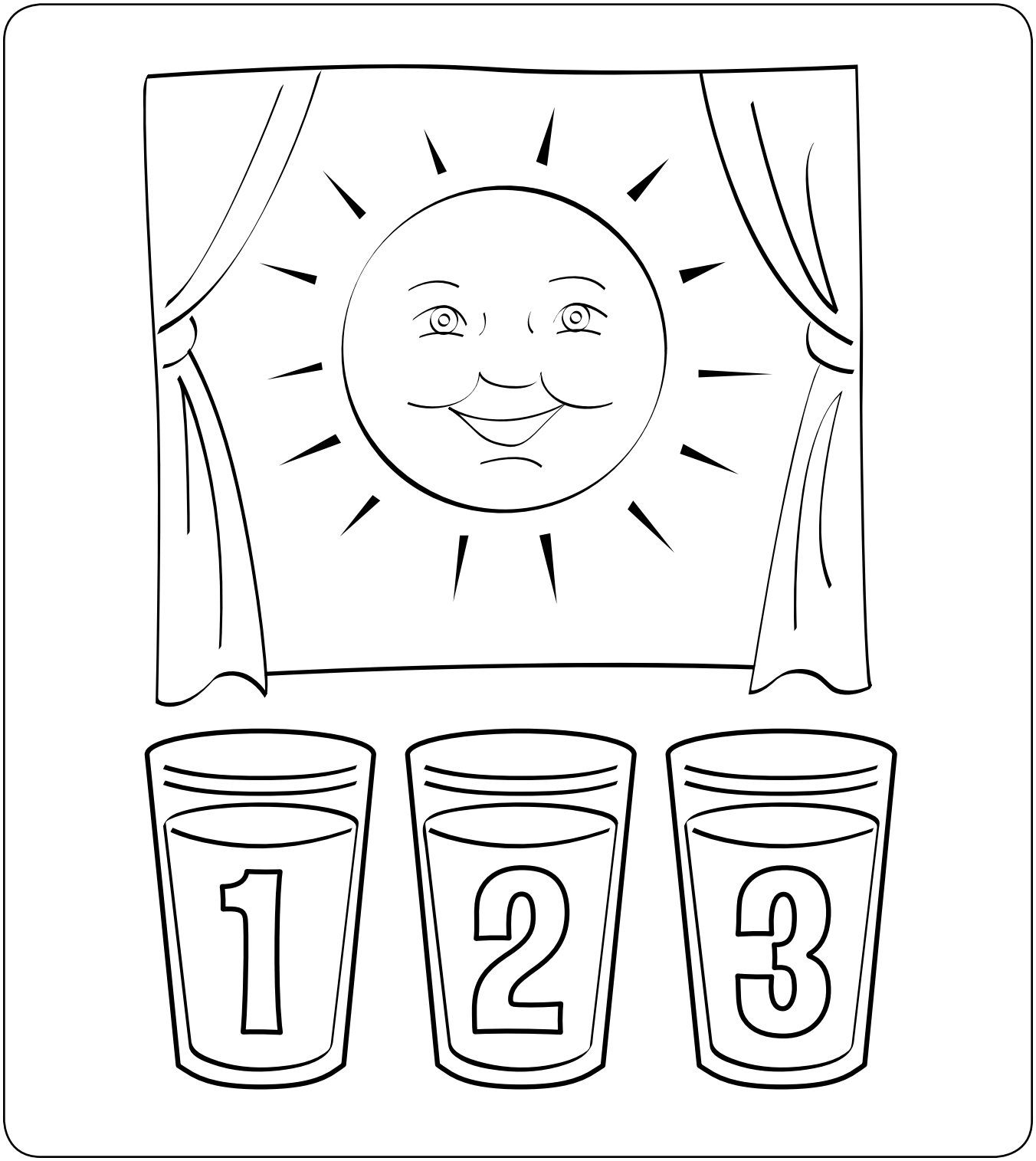
¡Cuidado!



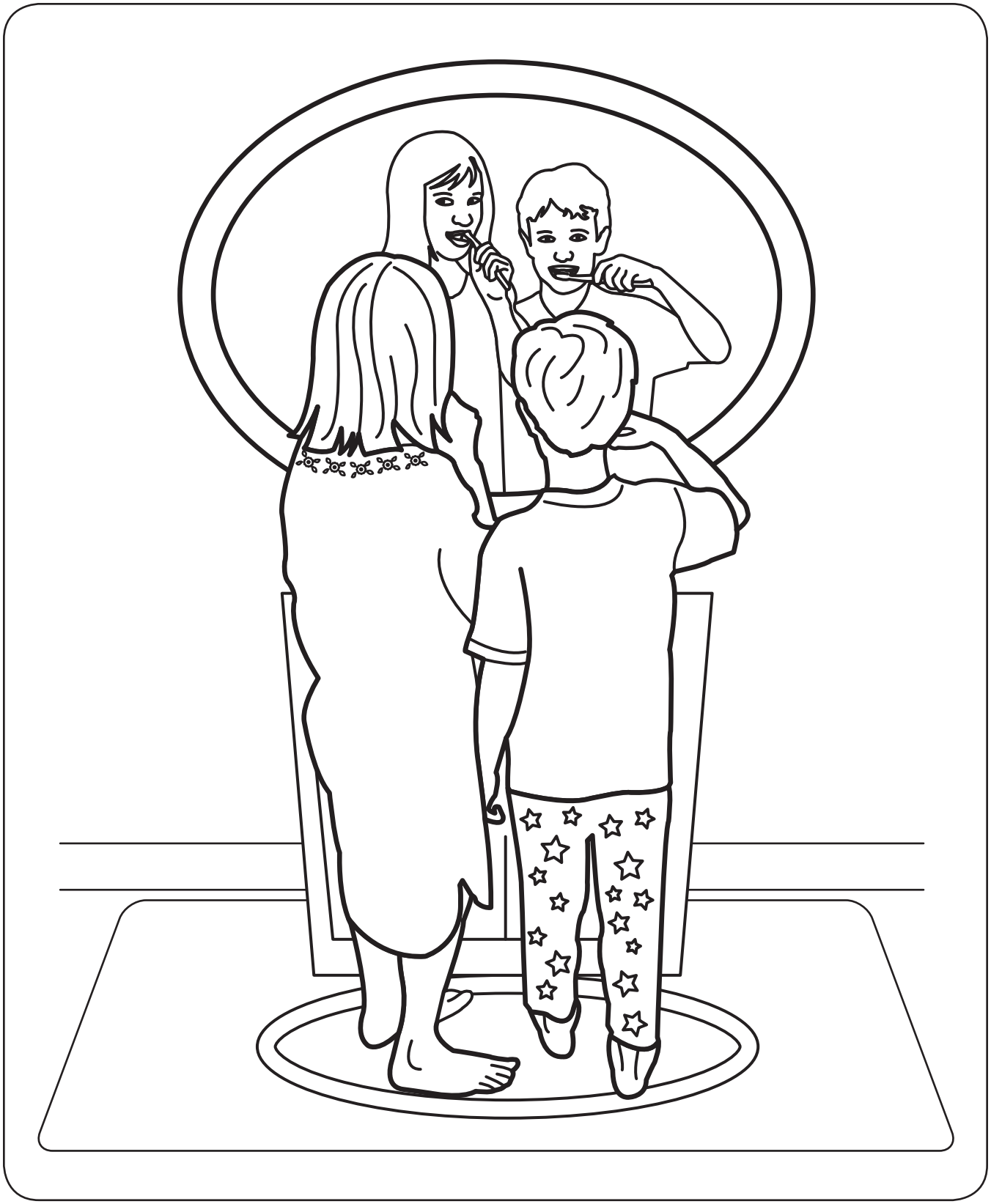
¡Al Amiguito Cepillito le da pena pensar que los niños tomen sodas en lugar de leche!

Las sodas no tienen calcio pero sí tienen mucha azúcar que puede dañar tus dientes.

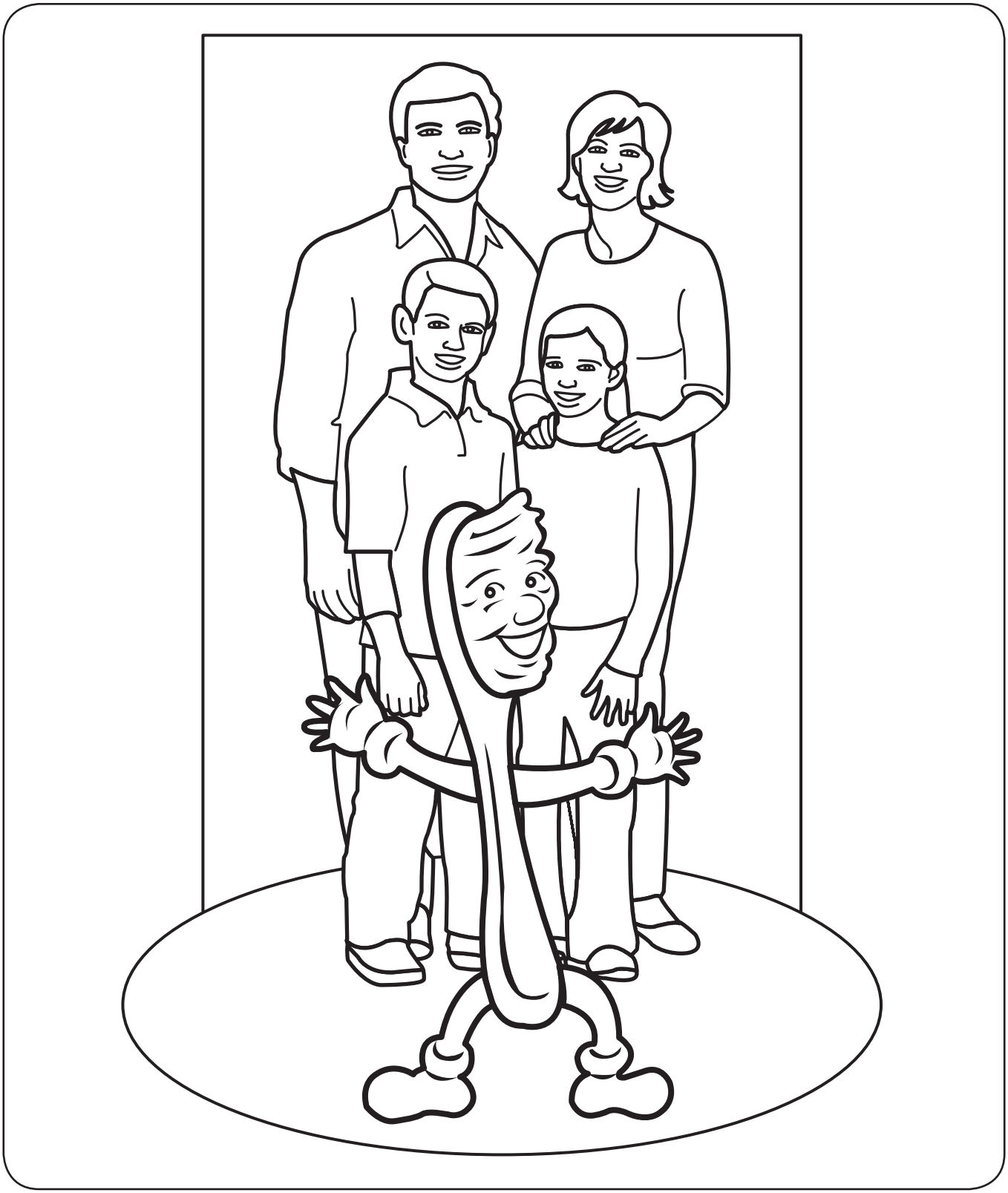
Tú puedes ayudar al Amiguito Cepillito a sonreír.



Asegúrate de obtener suficiente calcio todos los días. Si tienes entre 4 y 8 años de edad, eso significa que debes tomar 3 tazas de leche todos los días.



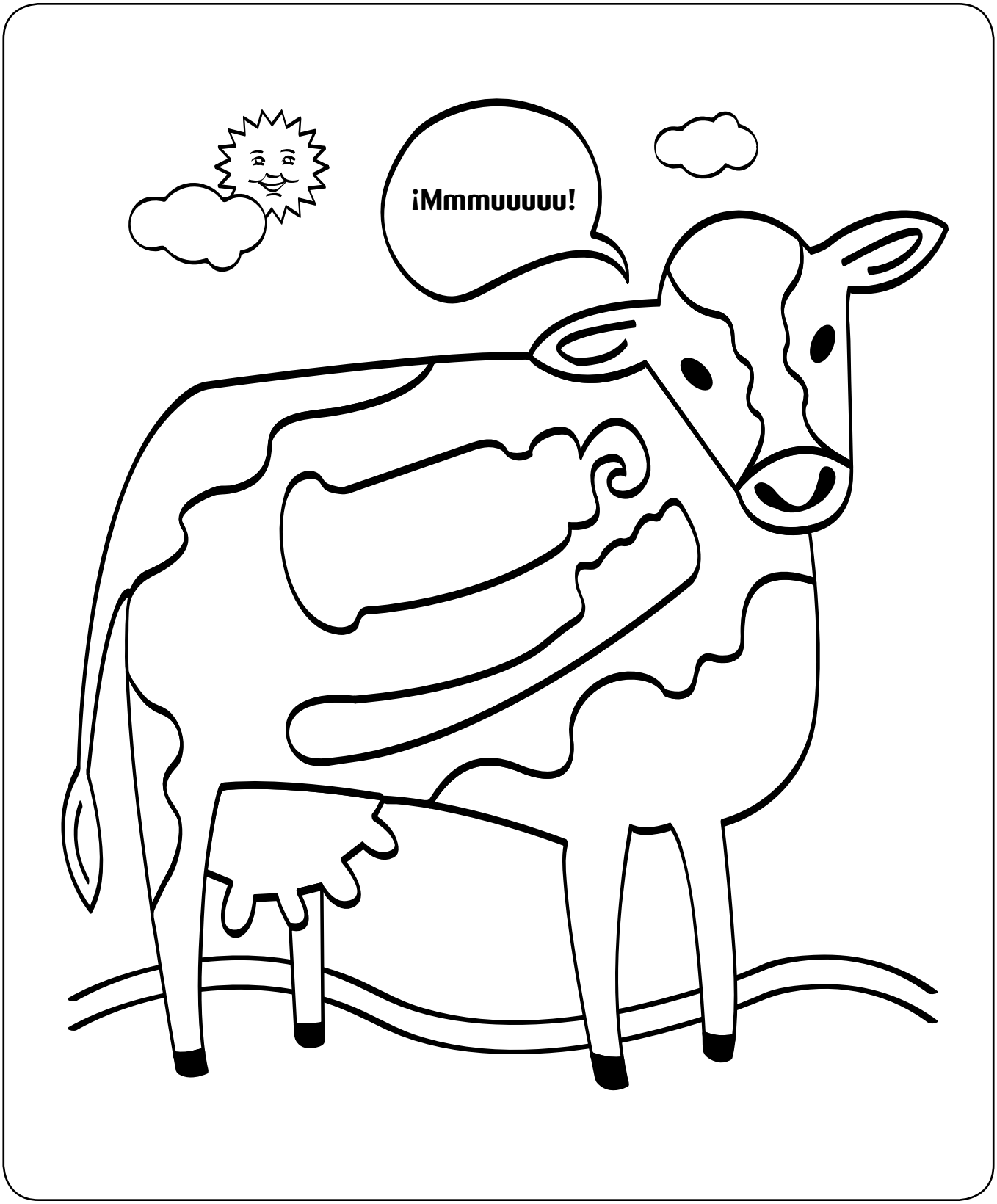
Después de tomar tu leche, lávate bien
los dientes antes de acostarte a dormir.



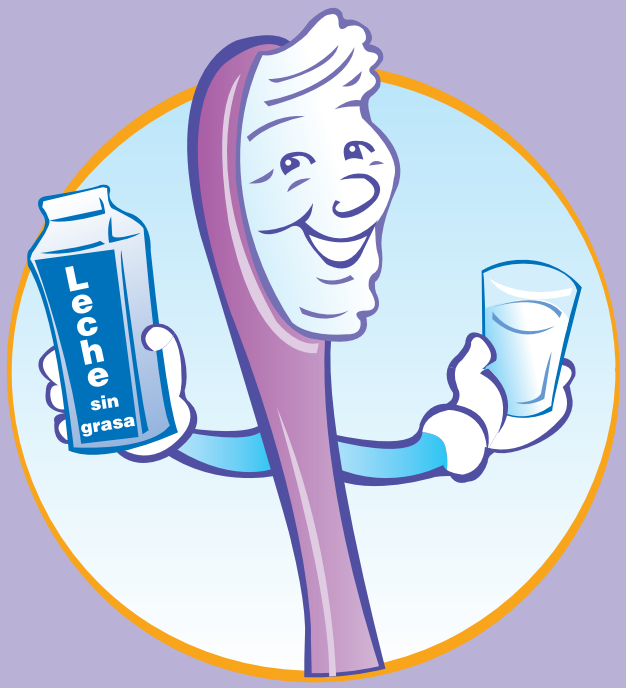
El Amiguito Cepillito dice que si cuidas bien tus dientes, te durarán toda tu vida.

Puedes obtener calcio de estos alimentos:

Tamaño de la porción	Alimento	Miligramos (mg) de calcio
8 onzas líquidas (240 ml o 1 taza)	**Leche sin grasa o baja en grasa**	300
1 taza	**Yogur sin sabor, sin grasa o bajo en grasa**	450
1 taza	**Jugo de naranja enriquecido con calcio**	350
1 pedazo	**Pizza de queso**	200
½ taza	**Queso chédar sin grasa o bajo en grasa**	204
1 taza	**Macarrones con queso**	100
1 tallo mediano	**Brócoli crudo**	180
1 taza	**Brócoli cocinado**	94



¡Salud! con leche



Para ordenar libros de colorear adicionales, por favor comuníquese con el:

Centro de Recursos de Información del NICHD

Teléfono: 1-800-370-2943

(TTY: 1-888-320-6942)

Fax: 1-866-760-5947

Correo: P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847

Email: NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov

Internet: http://www.nichd.nih.gov/milk

¡Salud! Con Leche

Eunice Kennedy Shriver NICHD
National Institute of Child Health & Human Development

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

NIH Publicación No. 07-4522(S)

Septiembre del 2007